

Zhongdeng Zhiyejiaoyu

普通话训练教程

PUTONGHUA XUNLIAN JIAOCHENG

主 编 郭雪林

副主编 曹 虹 王晓燕 王琼琼

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通话训练教程/郭雪林主编. —兰州: 兰州大学出版社, 2012. 5

中等职业学校学生综合素质教育系列教材

ISBN 978-7-311-03919-6

I. ①普… II. ①郭… III. ①普通话—中等专业学校—教材 IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 110194 号

策划编辑 梁建萍 张玉安

责任编辑 张宏发

封面设计 张友乾

书 名 普通话训练教程

主 编 郭雪林

副 主 编 曹 虹 王晓燕 王琼琼

出版发行 兰州大学出版社 (地址: 兰州市天水南路 222 号 730000)

电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)

网 址 <http://www.onbook.com.cn>

电子信箱 press@lzu.edu.cn

印 刷 兰州德辉印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 7.5

字 数 129 千

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-03919-6

定 价 13.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

编写说明

推广普通话是国家语言文字法规定的每个公民的义务。普通话是人们交流、沟通,从事职业活动必须具备的能力,尤其在经济飞速发展,城乡一体化进程加快,南北经济、人文交流,多民族交融发展的现代社会,掌握普通话,使用普通话,就显得十分重要。能否说一口标准悦耳的普通话,已经成为一个职业人文化层次、工作能力、职业化程度,以及所处社会阶层的标志之一。各类职业学校、职业培训机构,都把普通话训练作为提高劳动者职业素质的必修课。但就目前中职学校的普通话训练情况来看,大多使用培训专业人员的普通话考级训练教程。对于非专业人员的普通话训练,由于课时少,普通话要求不高(一般要求达到三甲或三乙),能说会听即可,因此,使用专业人员的普通话考级训练教程训练非专业人员,就显得不大合适。编写一本适合西北地区中职学校非专业学生进行普通话训练的校本教材,通过有限的教学课时和日常训练,达到易教、易学、实用、用时少、掌握快、能交流、效果显著的目的,提高学生普通话表达能力,进而提高学生的职业素养,让学生增进交流,树立自信,让职业生涯插上腾飞的翅膀,就显得十分必要。

本教材的编写拟解决的问题和特色创新之处,在于弱化普通话学习的专业性,突出交流的实用性,突出课内训练的可操作性和课外训练的可掌控性,利用有限的教学课时,有效提高中职学校非专业学生普通话训练水平,养成使用普通话的习惯,提高其用普通话交流的能力。

本教材以训练任务为单元,从分解训练到整体训练组织教学内容。按课堂训练18~36学时,课外配套训练18~36学时安排教学。

在本教程的编写中,长期担任普通话教学,具有丰富中职教学实践经验的曹虹、王晓燕、王琼琼老师牺牲休息时间,分别承担了部分章节的编写校正工作,付出了大量心血,在此深表谢意。

编者

目 录

编写说明 / 001

训练任务一:正确认识普通话 / 001

训练任务二:普通话表达勇气及说话姿态训练 / 010

训练任务三:普通话声调及轻声训练 / 014

训练任务四:an和ang的对比发音训练 / 019

训练任务五:en和eng的对比发音训练 / 023

训练任务六:ün、uen和iong、ong的对比发音训练 / 028

训练任务七:in和ing的对比发音训练 / 034

训练任务八:uan与uang,ian与iang的对比发音训练 / 038

训练任务九:普通话中常见的儿化发音训练 / 042

训练任务十:普通话与方言易误读的词语纠正训练 / 047

训练任务十一:朗读的基本技巧之停连和节奏训练 / 051

训练任务十二:朗读的基本技巧之语调和重音训练 / 058

训练任务十三:美文朗读训练 / 065

训练任务十四:话题说话训练(一)职场应聘三分钟自我介绍训练 / 074

训练任务十五:话题说话训练(二)脱稿主题演讲 / 077

训练任务十六:话题说话训练(三)生活场景下职业礼仪用语训练 / 086

训练任务十七:话题说话训练(四)工作场景下的解说训练 / 097

训练任务十八:普通话水平检测(二级乙等、三级甲等) / 105

写在后面的话:让职业生涯插上腾飞的翅膀 / 114

训练任务一

正确认识普通话

【训练目标】

- 1.了解什么是普通话;
- 2.端正中职生学习普通话的态度;
- 3.掌握学习好普通话的途径、方法。

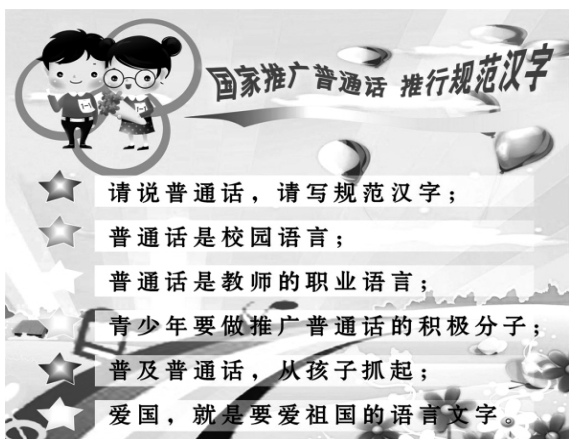
【基础知识模块】

一、什么是普通话

(一)普通话的由来。

普通话就是现代汉民族共同语,是全国各民族通用的语言。

“普通话”这个词早在清末就出现了。1902年,学者吴汝纶去日本考察,日本人曾向他建议中国应该推行国语教育来统一语言,在谈话中就曾提到“普通话”这一名称。1904年,近代女革命家秋瑾留学日本时,曾与留日学生组织了一个“演说练习会”,拟订了一份简章,在这份简章中就出现了“普通话”的名称。1906年,研究切音字的学者朱文熊在《江苏新字母》一书中把汉语分为“国文”(文言文)、“普通话”和“俗语”(方言),他不仅提出了“普通话”的名称,而且明确地给“普通话”下了定义为“各省通行之话”。上世纪30年代瞿秋白在《鬼门关以外的战争》一文中提出,“文学革命的任务,决不止于创造出一些新式的诗歌小说和戏剧,他应当替中国建立现代的普通话的文腔。”“现代普通话的新中国文,应当是习惯上中国各地方共同使用的,现代‘人话’的,多音节的,有结尾的……”



在中国大陆称“普通话”，在中国台湾称“国语”，在新加坡等一些国家的华人社区称“华语”。三种提法，名称不同，但实质相同；三者不是相互排斥，而是相互补充的。当然，这三种称谓从来源和使用范围上看，又有一定的差别。

“普通话”这个名称，在清末就已被一些语言学者使用。后来，黎锦熙、瞿秋白、鲁迅等陆续对“普通话”有过论述。新中国成立以后，为了尊重兄弟民族的语言文字，避免“国语”这个名称可能引起的误解，1955年10月相继召开的“全国文字改革会议”和“现代汉语规范问题学术会议”决定将规范的现代汉语定名为“普通话”，并确定了普通话的定义和标准。

“国语”这个名称也是清朝末年提出来的。1909年，清朝政府设立了“国语编审委员会”，后来，北洋军阀政府和国民政府都沿用“国语”这种称说，台湾地区至今仍这样使用。

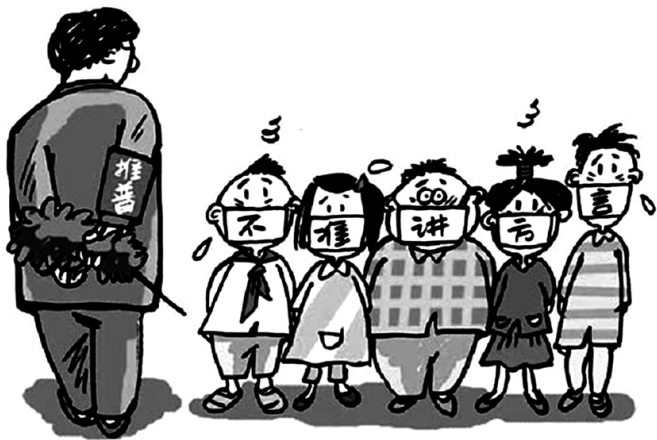
“华语”是新加坡和其他一些国家的华人社区对汉语通用语的称说。在那里，这样称说汉语是恰当的，在那里如果用“普通话”来称说汉语，那么它在表达同宗同源方面就不如“华语”那样强烈。如果在那里用“国语”来称说汉语，那就更不合适了，因为在那些国家里，汉语不一定是官方语言，或者并不是唯一的官方语言。

(四)推广普通话就是不让说方言吗？

《中华人民共和国宪法》规定：“国家推广全国通用的普通话。”但是，推广普通话并不是不让说方言，这是一个很重要的语言政策。

普通话是现代汉民族共同语，也是汉民族的标准语，是我国占主导地位的语言。推广普通话有利于社会主义现代化建设，有利于全民文化素质的提高。普通话是以北京话为基础发展起来的，由于政治、经济、文化等种种原因，经过几百年的历史，它的流通范围越来越大，逐渐上升到民族共同语的地位，而方言只是处于从属地位的一方之言。

推广普通话并不是要消灭方言，而是要在会说方言的基础上，还要会说民族共同语。推广普通话总的要求是正式的场合和公共交际场合讲普通话，但并不排除在



非正式场合讲方言。国家推广全国通用的普通话是有重点、有步骤地进行的,并不是所有场合一律不让说方言。

另外,对方言也要有正确的认识。虽然方言是处于从属地位的一方之言,但它并不是低级的语言、落后的语言。语言没有优劣之分,方言为一个地区的人们服务,能够很好地发挥日常交际的功能。人们对自己的家乡话有着深厚的感情,不加分析地贬低方言,排斥方言,会使方言区的人产生抵触情绪,对推广普通话工作极为不利。同时,普通话也不断地从方言中吸取营养,借以丰富自己。

我国主要有八大方言:北方方言(以黄河流域为中心,分布在东北、长江流域中部、西南);吴方言(上海地区、江苏省东南部、浙江省大部分地区);湘方言(湖南省);赣方言(江西省);客家方言(福建、广东、广西);闽北方言(福建北部、台湾);闽南方言(福建南部、广东、潮汕、海南岛);粤方言(广东中部、广西中南部)。

(五)怎样才算普及了普通话?

著名语言学家周有光先生在《汉语的国际地位》一文中,提出了共同语普及的一般标准——学校完全用共同语作为教学语言,公共场所完全用共同语作为交际语言。我们认为,这个标准是正确的。

目前,我国还处在工业化的初期阶段,交通和通讯还不够发达,严格意义上的语言规范化工作也还只是刚刚起步,方言分歧还严重阻碍着社会进步,普及普通话的任务远远没有完成。为了大力推广普通话,促进汉语规范化,从而有利于普及文化教育、发展科学技术、提高工作效率,国务院1992年63号文件《国务院批转国家语委关于当前语言文字工作请示的通知》中明确提出了普及普通话的两项近期目标:“到本世纪末,普通话要成为城市幼儿园和乡中心小学以上以汉语授课为主的各级各类学校的教学用语,成为师范学校、初等和中等学校的校园语言。”“到本世纪末,县级以上机关、团体、企事业单位的干部,解放军指战员,公安干警,武警指战员,检察院、法院的工作人员等应当把普通话作为工作用语;为生产和生活服务的‘窗口’行业的职工要把普通话作为服务用语。”这份文件还明确提出:“广播、电视、电影、话剧以及音像制品等在语言使用上具有很强的示范作用,必须使用标准的普通话”,“一些使用方言的电台、电视台,要随着普通话的推广和普及有计划地逐步减少方言播音的时间和节目。”

普通话成为“校园语言”、“工作语言”、“宣传语言”、“交际语言”等之后,便是基本普及了普通话。

(六)汉语在世界上具有怎样的地位?

汉语是中华人民共和国的全民通用语言,是中国的行政、贸易与教育的主要用语,具有其他语言所无法比拟的重要性,在世界上具有重要的地位。

1. 汉语是联合国6种工作语言之一。联合国有160多个会员国,但是它不可能用160多种不同语言来工作。联合国成立之初就商定用5种工作语言,即英语、法语、西班牙语、俄语和汉语。后来增加了阿拉伯语。于是联合国的工作语言变更成了6种,能成为联合国工作语言,这是国家和语言的地位在世界上相对来说比较重要的一种具体表现。

2. “汉语热”持续升温。20世纪70年代末,中国开始实行改革开放政策,从此国门打开,中外的各种交流开始不断增多,各国留学生纷纷来到中国学习汉语,他们的动机既可能是为了了解中国的文化,也可能是为了增进两国之间的交流;既可能是为了旅游,也可能是为了学习和工作等等。总之,汉语已经开始引起世界各国学子的注目。“汉语热”不仅“热”在中国的本土,许多国家的外语院校纷纷开设汉语课程,许多国家的中文报纸种类也明显增加,仅哥斯达黎加就有10种中文报纸。

随着中国改革开放的不断深入,“汉语热”将持续升温,外国留学生正在以逐年增多的趋势进入中国,汉语的教师队伍也在以逐年增多的趋势走出国门,去传播汉语以及它所代表的文化。

3. 使用人数最多。汉语是目前世界上使用人数最多的语言。汉语除了在中国的大陆、台湾、香港、澳门等地区流行使用以外,还在新加坡、马来西亚等地使用。此外,还有大量的海外华人分散居住于世界上其他许多国家,他们也在使用汉语。

4. 随着我国国际地位的提高,汉语的地位越来越重要。改革开放以来,我国的经济逐年增长,整个经济呈飞速发展趋势。目前,我国经济的发展速度为世人瞩目,被世界上称为奇迹。1997年,香港胜利回归祖国,中国雪洗了国耻;随着1999年澳门的回归,中国在世界上的地位进一步得到提高。汉语作为中国的全民通用语,它在世界上的地位也随着国家地位的提高而显得更加重要。

(七)什么是普通话水平测试?

普通话测试是根据应试人掌握普通话的规范程度和熟练程度,认定其普通话



水平等级的标准参照性考试。

水平等级的划分:三级六等

一级:甲等、乙等;

二级:甲等、乙等;

三级:甲等、乙等。

一般职业学校工科类专业学生应达到的水平等级是三级甲等,文科类学生应达到的水平等级是二级乙等,服务类及师范类专业学生应达到二级甲等。



二、职业学校为什么要开设普通话课

教育部、国家语委关于《职业中学普通话教学基本要求》中明确规定:“职业中学各专业的普通话教学属于基本技能训练课,必须列入专业基本技能类的必修课”,“必须加强职业中学普及普通话的工作,要把掌握和使用普通话纳入职业中学的培养目标,作为职业技能训练的一项重要内容,使学生的普通话水平能够适应未来职业的需要。”

学好普通话,可以提升学生人文素养,奠定学生从事职业活动的底蕴,强化职业综合能力。

普通话课程的学习,结合企业文化体验和人际交流,可以有效促使综合职业能力的内化。

一口标准流利的普通话是现代职业人必须具备的基本素质。特别是商业、营销、旅游、护理等服务性行业对中专生的需求量一直很大,而这些行业往往会对语言表达水平有一定的要求,将普通话水平作为行业的基本标准。如果学生能在口语表达方面规范、标准地使用普通话,切合职业语境的表达需要,达到职业岗位的能力要求,就业有很大的帮助,使他们在踏上工作岗位后,能更好更快地融入社会。

随着城市化进程的加快,大量农村青年学生通过接受职业教育进入城市务工,逐步融入都市生活。天南地北的人汇聚到一起,他们的交际面迅速扩大,人与人的沟通需要他们熟练使用普通话,这样有助于青年学生尽快完成工作和生活角色的转换,促进他们职业生涯的良好发展。

因此,中等职业学校普通话课程应当是以培养学生普通话口语表达能力为核

心,以说话技能训练为主要任务,以适应学生职业发展需要为目标的。

三、怎样学好普通话

(一)要创设语言环境。

普通话是以北京话为标准音,以北方话为基础方言的说话。这就从器官运动的角度告诉我们:普通话就是以北京人说话的口腔动作为标准的说话。为此,要学会普通话就要学会按照北京人的说话口腔标准动作来说话。



现在很多方言区学生普通话说不好,究其根本原因,就是他们唇、齿、舌、牙、颚的动作不标准、不正确,就是他们身边没有普通话标准语言动作环境。孩子天生就会模仿,要长大就要说话,没有标准普通话的环境,就只好模仿不标准的普通话或方言。所以,要学会普通话就必须创造一个良好的普通话语言环境。

(二)要强化发音训练。

我们说不好普通话是因为唇、齿、舌、牙、颚的动作不标准、不正确,归根结底就是读普通话的声母、韵母和声调不正确。普通话说不好的人,可能就是很多声母韵母的发音动作不正确、或是根本不会发或没发。普通话有点小问题的人,可能就是个别几个声韵母发音动作有问题。例如:在很多方言区里卷舌音(又叫翘舌音)是没有的,人们从来就不翘舌,也不知道舌头位置应该放在哪里,这样一来,所有与zh ch sh r组合的字的发音,方言区的人都没有翘舌。再例如:在西北地区,很多地方把sh这个声母和韵母u相拼,发成f音,把zh和u相拼时读做g音。这样一来,zh和sh与韵母u有关的字,都被读错了。在祖国众多的方言区里类似的问题,举不胜举。这样就要找出规律,有针对性地强化易读错的声韵母的发音训练。通过对应的绕口令或作品来训练,按标准的口腔动作发音,读多了、训练多了,语音问题就解决了。这里需要指出的是,不要误解一个人的普通话讲不好就是所有的声韵母都读错了,其实很多普通话讲不好的人,他们的大多数声韵母也都是对的,需要纠正的只是不多的几个声韵母的发音动作。

(三)多听磁带和CD里的普通话。

方言区的人,并不是所有的人都了解普通话的知识,更不要说去开口说普通话



了。那么怎样才能创造普通话的环境呢?方法之一就是买一些用普通话朗诵的磁带和CD听。多听由正规播音员和普通话很好的演员或老师朗诵的故事,可以有效创设语言环境,让人在潜移默化中进行语音的纠正。这是因为,方言区的人往往在小时候听亲人或老师讲故事时,普通话大多不标准,虽然故事记住了,但也记住了不少不标准的普通话,加之语言环境的影响,久而久之,不标准的发音就形成了。借助CD和磁带里的标准普通话故事,在不自觉当中

就记住了普通话的读字发音。

此外,经常听一些优秀的相声录音,也是模仿发音、学好说好普通话的有效办法。事实证明,只有大量地接触普通话,才能说好普通话。

(四)模仿说话。

大多数人学说普通话,开始都是模仿,模仿磁带和CD是学好普通话的最好方法,即使语言环境不好的地方,多多模仿,也能收到很好的效果。这里需要注意的是,学生在模仿时,同学、老师一定要多表扬鼓励,并要求他和磁带或CD里讲得一模一样,即使模仿得不怎么好也要鼓励,这样坚持模仿讲故事就能很快地学会普通话。

(五)活动训练。

有条件的学校,可以多组织普通话演讲比赛、课前3分钟演讲、编排配乐诗朗

诵、快板、相声、双簧、话剧等活动,通过对学生进行语言表演的艺术教育,来锻炼学生的胆量和增加他们说普通话的兴趣。

(六)多背诵经典文学作品。

多背诵不仅可以给学生营造一个很好的普通话环



境,还能积累生活感知,丰富学生的知识,好的作品还能培养学生的品格情操。文学作品背诵得多的学生语言都比较好,因为他们的脑子里积累了很多故事和词汇,所以,他们就能说得出来。

这里需要提醒的是,一定要多背诵经典作品,因为经典作品内容健康、词汇丰富、结构精致,对学习语言很有好处。只有背诵了,标准的普通话动作才能巩固,背诵得越多,普通话巩固得越好。背诵得越多,语言就越丰富,作文才能真正写好。丰富的语言是写作的一个重要源泉。大量的实践证明,当学生背诵了十几篇标准的普通话故事或作品后,他的普通话就学好了,他的作文水平也就提高了。

综上所述,学习普通话的最佳途径是:多听多背多朗读,常说常练常使用。





训练任务二

普通话表达勇气及说话姿态训练

【训练目标】

1. 克服胆怯心理,培养说话的勇气与信心;
2. 坚持不懈,掌握正确的说话姿态。

【基础知识模块】

一、如何培养说话的勇气和信心

(一) 不断练习,克服畏惧心理。

我们很多同学害怕在众人面前讲话,上课回答问题、参加集体活动、应对面试

官提问,总是表现出畏惧、胆怯心理,面红耳赤、语无伦次、结结巴巴、眼神飘移、表情僵硬。其实害怕当众讲话不是某个人的心理,在不同程度上,大多数人都存在害怕当众说话的心理。有人曾经在很大范围内做过调查。问题是:“你最怕什么?”答案很多,有人怕蛇,有人怕鬼,有人怕猛虎……居然有78%的人最怕当众讲话。会说话不是天生的。但有时一个人的性格、心理等会影响口才的发挥,那就需要挣脱这方面的羁绊和束缚,克服畏惧说话的心理,培养勇气和信心。

事实上说话并不可怕,关键是怎样克服害怕说话的畏惧心理。无数事实证明,练习在公众场合说话是最好的一种方法。这种方法不仅可以克服自己的不安,而且还有助于建立勇气和自信。如果你是通过不断练习而获得成功的人,那么当众说话就会变得不再是一种痛苦,而是一种很好的享受!坚持不懈的练习——将培养出勇气和信心!

说话的机会随处可见。如果有可能,你不妨参加一个社会组织,志愿从事需要你讲话的工作。在公众聚会里,你要勇敢地站起身来,使自己出个头,哪怕是附议也好。在参加各种会议时,千万别去敬陪末座,而要洒脱一些。另外,还应当参加相应的团体活动,并活跃地参加各种聚会。我们只要多留心周围的事情,便会发现,没有哪种商业、社交、政治、事业甚至邻里间的活动是你不必举步向前、开口说话的。如果我们不去主动地开口说话,并且抓住一切机会不停地说,我们永远不会有进步,也永远不知道自己会有怎样的进步。

(二)只有有备而来才能获得自信和成功。

俗话说:“不打无准备之仗。”你之所以害怕,就是对你要做的事情没有做好准备,无论在什么情况下都要有备无患,未雨绸缪。要说好一段话,就必须有充分的准备。那种“平时不烧香,临时抱佛脚”的做法,是没有好结果的。没有准备就出现在听众面前的人,与没有穿好衣服就出门的人一样,只有丢人的份。

有一个故事说的是一位显赫的政府官员要发表讲话。在演讲开始前,人们都拭目以待,准备认真倾听他的高论。可是演讲开始不久,大家就发现这位官员事前没



有做准备。按理来说,像他这种官员,本来能够即兴演讲一番,可结果还是不行。于是他便从口袋里拿出一叠笔记,准备照本宣科,可他的笔记杂乱无章,就像被风吹散了的树叶,一时很难归纳起来。只见他手忙脚乱地在这些东西里搜索一阵子,似乎也没有找到什么像样的东西,因而说起话来越发显得尴尬笨拙。时间不会因为他的尴尬而停止,照样一分一秒地走着。他的演讲越来越没有条理,可他还在继续挣扎,想从笔记中理出一些头绪,用颤抖的手举起一杯水,凑到焦干的唇边……真是惨不忍睹,这位官员完全被自己的恐惧击倒了,最后只好很无趣地坐了下来。这个教训说明只有有备而来才能获得自信和成功!

二、正确的说话姿态

- (一)表情自然、温和,不夸张、做作;
- (二)眼睛平视对方,不要目光向上、向下或斜视,更不能眼神飘忽不定;
- (三)放置手的原则是自然,可自然下垂,也可在小腹前交握。要克服一些下意识的动作,不要把手交叉在胸前、玩弄自己的衣服或抓头搔耳;
- (四)坐要有坐相,不要左右晃动,女生两腿要并拢;
- (五)站立时膝盖要伸直,腰板要直,不要抖腿、跷脚。

【课内训练模块】

一、自信心培养训练

(一)登讲台练习。

练习从教室外走上讲台,行礼,注目听众,用3分钟的时间谈谈自己今天在班里观察到的某个现象及由此而产生的联想。

(二)几种平时训练的方法。

养成昂首大步的习惯,径直地迎着别人走去;

养成微笑的习惯(笑是力量的亲兄弟);

训练自己盯着别人的鼻梁,让他感到你正在注视他的眼睛;

在夜间空旷无人的地方练习讲话;

练习面对全班同学用尽量大的声音介绍自己、家人、朋友。